www.trome.com
facebook.com/tromepe @tromepe

ESTE LUNES ARRANCA
trome
LA MAMÁ más trome

AÑO 24 | Nº 8599
MIÉRCOLES 7 DE MAYO DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA SOLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20



BANDAS CRIMINALES CONTROLAN PATAZ A SANGRE Y FUEGO

MIGUEL RODRÍGUEZ DÍAZ
'CUCHILLO'

'CUCHILLO' TIENE 80 MILLONES CON MAFIA DEL ORO

Página 8

PELIGROSO DELINCUENTE SE PASEA EN COLOMBIA Y NO TIENE ORDEN DE CAPTURA

Y DINA BOLUARTE BUSCA AUMENTARSE EL SUELDO A MÁS DE 35 MIL SOLES



'GRONES' NO PUDIERON CON SAO PAULO Y CELESTES RECIBEN A BOLIVAR

ALIANZA CAYÓ Y ES TURNO DE CRISTAL

PÁGINAS 11 y 12

INGRESÓ A LA VILLARREAL A LA TERCERA

'CHANCÓN' ES PRIMER PUESTO EN MEDICINA

PÁGINA 7



REGALAN SESIONES DE SPA A MAMITAS

TAMBIÉN VIAJES Y PRODUCTOS DE BELLEZA

PÁGINA 9

ENCUESTA



SÍ 96%
NO 4%

AYER
¿Cree que debe ser censurado el premier Gustavo Adrianzén por lo sucedido en La Libertad?

HOY
¿Cree que la presidenta Dina Boluarte merece que le suban el sueldo a 35 mil soles?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Tenemos año y dos meses más de acá a julio de 2026. Nos dicen que este año va a ser difícil para el Gobierno, porque entramos a una etapa electoral, y yo les respondo: no, no, no. [...] Va a ser 'papaya' [aunque me] han hecho la vida de cuadritos".

DINA BOLUARTE (PRESIDENTA)



"[El cambio] puede venir desde la propia Presidencia o finalmente a través de la censura [al premier Gustavo Adrianzén, tras la matanza de trece mineros en Pataz]. El señor Adrianzén es muy violento, es muy soberbio".

FLAVIO CRUZ (CONGRESISTA)

DÓLAR		EURO	
3.64	3.67	4.19	4.22
COMPRA	VENTA	COMPRA	VENTA

CLIMA

MÁXIMA	MÍNIMA
23°	16°

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21. Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353.
Página web: www.trome.com
E-mail: trome@trome.com
Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

LA SEÑO MARÍA



AMA A TUS PADRES Y NO LOS ABANDONES

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un pescadito frito, arrocito graneado y ensalada fresca. Para tomar pidió una jarrita de jugo de papaya. **"María, este domingo se celebra el Día de la Madre en el Perú.** Será ocasión para que las familias llenen los restaurantes, centros campestres, cementerios; se entreguen flores, chocolates, se traigan mariachis y flores, muchas flores. Los hijos, grandes o pequeños, se tomarán fotos que luego subirán a redes sociales para mostrar cuánto aman a su mamita. Todo muy bien y que lo disfruten. Pero hoy quiero hablar de los malos hijos que no respetan a sus madres y hasta las insultan, gritan o maltratan, aprovechando que ya no tienen la fuerza de antes. **Otros tienen abandonadas a sus viejecitas, no las visitan, les traen problemas o las tienen como niñeras de sus nietos, sin respeto alguno.** Entonces, ¿para qué celebrar? A la mamá se le agasaja todos los días de todos los años. Se le llama por teléfono y se la visita con alegría.

Para la mamita debemos estar siempre, no cuando nos damos un tiempo fuera de los amigos, los hijos o el trabajo. Y hay que estar pendientes de lo que les falta, como ellas hicieron cuando nos preparaban la comida, nos compraban ropa o zapatos, nos llevaban al colegio o enseñaban las primeras letras. **Ahora que soy papá, comprendo a mis viejitos cuánto se esforzaban para darnos lo mejor, aun a costa suya.** Esa capacidad de desprendimiento que solo se ve en los verdaderos padres. Por eso, hoy nos toca pagarles de la misma manera. Por supuesto, hay papás que no necesitan dinero. Pero todos, ricos y pobres, lo que más aman es un 'te quiero', una visita sorpresiva, una salidita con los hijos para sentirse queridos. Eso de llorar en la tumba de nuestra mamá o papá ya no sirve. Los fallecidos ya no escuchan ni sienten. Los mejores homenajes y alegrías deben ser en vida. Por eso, si aún tienes a tus papás, eres un suertudo. Y aprovecha todos los momentos posibles para hacerlos sentir bien. Que su sonrisa, su alegría al verte, sea el espejo en que te mires". Buenas palabras de Gary. Me voy, cuídense.

KARRY



LOS 'TUITS' DEL DÍA





@rafaelsaaz
RAFAEL SAAZ

Todo lo que quieran, pero a Alianza le cuesta una vida sacar un buen resultado en Matute, es algo que Pipo tiene que mejorar. La casa se hace respetar con triunfos y siendo mejor que el rival, no solo con gestos y saliendo del campo en pleno partido.



@RUTHSAL98657556
KARMICA

El tema del aumento de sueldo es que cuando no sea presidenta, su pensión seguirá siendo 36 mil. ¡¡Ese es el tema!!

HABLAN LOS TROMES

Vecinos morosos

La irresponsabilidad provoca graves problemas en los condominios de Lima. Hay muchos propietarios que se niegan a pagar las cuotas de mantenimiento y solo lo hacen luego de un largo y penoso proceso legal. Habría que alistar otro tipo de procedimientos, pues los residentes que sí cumplen son los más perjudicados. Es un abuso que muchos están acostumbrados a cometer.

José Luis Caballero
Vecino de Carabayllo

En Perú, los propietarios morosos pueden ser reportados a la Central de Riesgos de la Superintendencia de Banca (SBS), lo que afecta su historial crediticio. La junta de propietarios puede también restringirles varios servicios.

Las peores pistas

Lima debe de ser una de las capitales con las peores pistas del mundo. En especial los distritos alejados del centro presentan verdaderos cráteres que malogran los carros y hacen lento el tránsito. La razón: las pistas han sido mal hechas, no tienen mantenimiento o están muy viejas y necesitan renovación. Además, no soportan lluvias porque emplean malos materiales para hacerlas.

Gerardo López Tobías
Vecino de Villa María del Triunfo

Todos los municipios deberían tener un departamento de reparación de pistas. Apenas se detecte un bache debería ser arreglado. Es una obligación de los alcaldes. Una ciudad moderna necesita buenas pistas.

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
Essalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717

5 MIL SOLES DE INSCRIPCIÓN

'Pequeño' y 'Caballito' exigían cupos

Muy buenas señor [redacted] le habla el lámpa de los malditos de smp el motivo de mi conversación es para informarle que desde el día de hoy usted tiene seguridad las 24 horas usted su familia y su negocio de hace mucho tiempo le venimos metiendo la inteligencia evite poner denuncia pq tenemos personas trabajando Ai y cualquier cosa nos van a informar , el monto de su inscripción es de 7mil y mensual será de 500 tratemos de conversar y llegar a un buen acuerdo para que nadie de tu familia se muera...
LOS MALDITOS DE SMP
EL HAMPA CMTR



Cayeron dos integrantes de una banda criminal liderada por una pareja que extorsionaba al dueño de un taller de planchado y pintado de vehículos, al que, bajo amenazas de muerte, exigían cinco mil soles de inscripción y 500 soles mensuales. A Juan Jozett Demetrio Salazar (25), 'Pequeño', y Jean Pierre Linares Choquehuanca (29), 'Caballito', de 'Los Malditos de SMP El Hampa', los detuvieron en la cuadra 25 de la avenida Universitaria, en San Martín de Porres. 'Pequeño' tiene la cuenta bancaria donde la víctima hizo tres depósitos. (E. Cirilo)

DETENIDOS

TENÍA REVÓLVER

Atrapan al 'Cholo Andy'

Un sujeto fue detenido cuando se iba a reunir con integrantes de una banda de extorsionadores que también integraba. Detectives del Depincri Surco, con apoyo de la comisaría del sector, atraparon a Andy Enríquez Muñoz (26), 'Cholo Andy', en el cruce de las avenidas Edilberto Ramos y Joaquín Balta, en Pamplona, San Juan de Miraflores. Conducía un auto y tenía un revólver. Según la Policía, habría participado en actos extorsivos. (E. Cirilo)

ANDY ENRÍQUEZ (26)

'MARLON' Y 'CACHÚ' HABÍAN IDO A ASESINAR A RIVAL EN LUCHA POR EL CONTROL DE LA VENTA DE DROGAS EN GAMBETTA



FAMILIARES DE LA PEQUEÑA

LUGAR DEL ASESINATO

CALLAO

28 AÑOS DE CÁRCEL POR MATAR A NIÑA

BALA PERDIDA DIO EN EL PECHO A PEQUEÑA CUANDO SALIÓ CON SU MAMÁ A COMPRAR POLLITO BROASTER

'MARLON' 'CACHÚ'

Dos integrantes de una sanguinaria banda criminal chalaca fueron sentenciados a 28 años de prisión por haber asesinado a una niña de siete años de edad cuando atacaron a balazos al presunto cabecilla de una mafia rival.

Un juez halló culpables a Rodrigo Emanuel Quezada Prieto (20), 'Marlon', y a Jesús Francisco Vásquez Gonzales (21), 'Cachú', de la red criminal 'Los Barruntos del Llauca'.

Según la investigación y pruebas presentadas por una fiscal del Callao, 'Marlon' es el autor del disparo que dio en el pecho y mató a la menor de iniciales A.V.D.A., la madrugada del 19 de diciembre del 2023, en la cuadra dos del jirón Junín, Gambetta Alta.

La niña salió de su casa con su mamá para comprar pollo broaster.

'Marlon', 'Cachú' y Cristofer León Tolentino, 'Zidane', acribillaron a William Henry Palacios Sánchez (27), quien milagrosamente se salvó de morir.

MEDIO MILLÓN DE SOLES

Según las pesquisas, los sentenciados y 'Zidane' formaron su banda criminal y querían tener el dominio territorial y control total de la venta de drogas en el barrio chalaco de Gambetta.



WILLIAM PALACIOS (27) HERIDO

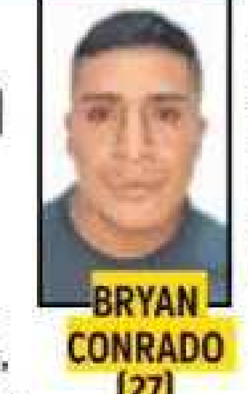
Los delincuentes fueron capturados el 22 de enero del 2024, un mes después del homicidio. La sentencia acabará el 21 de enero del 2051.

También deberán pagar una reparación civil medio millón de soles a los familiares de la niña y cien mil soles a William Palacios. (E. Cirilo)



DE COMBI

Acribillan a chofer



BRYAN CONRADO (27)

De varios disparos en la cabeza, el chofer de una combi de transporte público fue asesinado delante de sus pasajeros, en Villa El Salvador.

Un pistolero y su cómplice subieron al vehículo, que se detuvo para recoger pasajeros, y acribillaron al conductor Bryan Anthony Conrado Marcos (27). Fue en el cruce de las avenidas Pachacútec y General Córdova.

Es el 16° chofer de transporte público asesinado este año. (E. Cirilo)

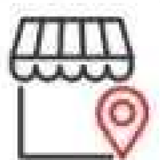








*Términos y Condiciones: Crédito Oka con una Tasa Efectiva Anual (TEA) de 49%, a un plazo especial de diez (10) meses en los productos seleccionados en este aviso. Válido del 07 al 11 de mayo de 2025 para compras en los establecimientos físicos de Importaciones Hiraoka S.A.C. ("Hiraoka") financiadas con Crédito Oka. Válido hasta agotar stock. Válido para personas naturales y sujeto a evaluación crediticia. No aplicable con otras ofertas/productos. La Tasa de Costo Efectiva Anual (TCEA) es referencial. El ejemplo considera una TEA de 49% sobre el precio del producto seleccionado/SKU en un plazo de diez (10) meses,y que el cliente ha optado por adquirir el seguro de vida ofrecido por Oka durante el plazo del crédito. Hiraoka está a cargo de la comercialización del producto y Oka ofrece los servicios financieros. Para más información, visita: www.hiraoka.com.pe/terminos-y-condiciones



Stock mínimo: 10 unds. Imágenes referenciales.
Tiendas: Lima: Av. Abancay 594 / Miraflores: Av. Petit Thouars 5273 San Miguel: Av. La Marina 2650 / Independencia: Av. Carlos Izaguirre 126
Horario de atención: Lun a Sáb: 10:00 am - 8:00 pm / Dom: 10:30 am - 7:00 pm

Encuentra el regalo perfecto para mamá en





1 PREMIO DE 20,000 SOLES 4 PREMIOS DE 5,000 SOLES 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,300 PREMIOS DE 50 SOLES

ESTE LUNES

¡ARRANCA NUEVA PROMOCIÓN!

EN EL MES DE LAS 'REINAS DEL HOGAR' REGALAMOS MÁS DE 200 MIL SOLES CON PREMIAZOS DE HASTA 20 MIL SOLES

MÁS FÁCIL DE COBRAR

- **Los ganadores en Lima de 50 y 100 soles** deben acercarse a su canillita más cercano, para validar su cartilla. Luego, recibirán una citación para cobrar su dinero.
- **Para premios de 1000 soles o más, deberán ir al jirón Paracas 530, Pueblo Libre, los martes y jueves.**

LA MAMÁ más trome

Nuestros lectores nos piden más promociones regalonas, así que volvemos a hacer un esfuerzo para complacerlos. Este lunes 12 arranca La Mamá Más Trome, que regalará más de 200 mil soles.

¡Habrá premios de hasta 20 mil soles!

Piensa en todo lo que podrías regalarle a tu mamita!

PARTICIPA

Los lunes, con el periódico, recibe gratis una cartilla. Como son diferentes, mientras más tengas mayores serán tus chances de ganar.

JUEGA Y GANA

- **Los lunes,** durante la promoción, recibe una cartilla gratis con Trome.
- **Las cartillas** son distintas, mientras más tengas, mayores serán tus chances de ganar.
- **Todos los días** publicamos los cupones. De lunes a viernes son seis. Los sábados y domingos son ocho.
- **Ganas al completar** con los cupones una columna de cinco espacios de una de las letras de BINGO.
- **Si llenas** los cinco casilleros de la B, te llevas 20 mil soles.
- **Si haces** lo mismo con la I, serán tuyos 5 mil soles.
- **Lo mismo** será con las letras N, G y O.

SALUD



CLASIFICADOS
ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS

el talán

inmuebles | vehículos | empleos | educación | oportunidades



empleos

Casas
104 Venta

COMPRO CASH

ATE 5dorm.|DR.JAIME CISNEROS ASDINEROS COMPRO-CASAS, TERRENOS!!!! ADELANTAMOS DINEROALTOQUE DOLARES!!!..INCLUSIVE-OCUPADOS C/PROBLEMAS. *NOSOTROS SICOMPRAMOS. NOENGAÑAMOS. C.942163938 C.967918038

Departamentos
108 Venta

SANTA ANITA 3dorm.|Condominio Ruiseñores,cerca Ovalo Sta.Anita, 88mt, 5toPiso, 2baños, cocina acceso gas, vigilancia, ascensor, cerca c/comerciales, Instituto Británico. Banco/Univ. Vendo,OCASIÓN:$80,000 C.945052807

Oficios
304 Pedidos

CHOFER Buscamos choferes para empresa de limpieza de colchones y muebles. Sueldo entre S/1500-S/220 0.Lima. Llamar 987292126

DOMÉSTICA(O) Empleada hogar limpieza, cocina, lavado. L-V 8 a 1. LMO. 949214676

★LIMPIEZA Personal de Limpieza para el Hospital Militar Central. Horario de 3pm-11pm, edad máxima 60 años, comunicarse al 939294957


FABIÁN Y SUS PAPÁS



SEPA QUE...
- Le gusta mucho leer y para relajarse libros de comedia y misterio. También bailar salsa, merengue y rock de los 80.
- Juega fútbol. Es hincha de Alianza Lima y de la selección peruana le gusta la picardía de André Carrillo.

FABIÁN LÁZARO POSTULÓ DOS VECES, NO LA AGARRÓ Y A LA TERCERA FUE LA VENCIDA

POR: ISABEL MEDINA

HISTORIA DE ÉXITO

HIJO DE BODEGUEROS ES PRIMER LUGAR DE LA VILLARREAL



La alegría y orgullo crecen en un hogar de Comas, donde un joven que se trazó el objetivo de ser médico, ingresó a la Universidad Nacional Federico Villarreal en el primer puesto del cómputo general. El camino no fue fácil, pero Fabián Rohit Lázaro Huaringa no se rindió.

"Fue una sorpresa enterarme del primer lugar. Acabé el colegio en pandemia, con clases virtuales. Y al postular no lo logré las dos primeras veces, los nervios me bloqueaban, pero no desistí y mis padres me apoyaron", dijo a Trome.


RECTORA LE CORTÓ EL PELO

Ayer, la rectora Cristina Alzamora le realizó el tradicional 'corte de pelo'. De entre más de once mil postulantes, él obtuvo el mayor puntaje: 458.99. El primero de Ciencias Económicas fue de Shanell Parco (Contabilidad) con 378.48 y en Humanidades de Ederson Rojas (Derecho), 417.98

PRIMERA LÍNEA

Sus padres, el huaracino Fabián Lázaro y la huancaína Grisonia Huaringa, trabajan en su bodega e inculcaron en sus hijos el amor por el estudio. "Mi hermano es médico y mi hermana enfermera. Los vi luchar en primera línea, en pandemia", dijo. Se preparó en la Pre de la Villarreal y luego por su cuenta. "Revisaba libros de mis hermanos, videos de YouTube y ejercicios de grupos de estudio a través de WhatsApp. Biología, Química y Física me empezaron a gustar. Dediqué ocho horas de estudio al día", explicó. El ingreso lo celebraron con pollo a la brasa.

Estudiaba ocho horas al día, veía videos y revisaba libros de sus hermanos



EN MAYORAZGO

Derrumban muro que protegía a vecinos

Tras varios días de desacuerdos sobre el retiro de un muro de concreto en la urbanización Mayorazgo de Ate, y la tensión que aumentó con un grupo de vecinos colocados como escudo humano para impedir el derrumbe, en la tarde de ayer empezó la demolición sin maquinaria.

Fue luego que la municipalidad llegó a un acuerdo con los vecinos para colocar allí una reja metálica como seguridad. Los moradores dicen que son afectados por constantes disturbios por barristas cada vez que hay partidos en el estadio Monumental.

En días previos, el alcalde de Ate, Franco Vidal, explicó que el muro no podía persistir porque vulnera el derecho al libre tránsito, pero entendiendo la posición de los vecinos, se colocará una reja movible, con horarios para abrir y cerrar.

COMERCIANTES VENDEN EN LA CALLE

Clausuran mercado de flores en el Rímac



En plena campaña del Día de la Madre, el mercado de flores Uniflor, en el Rímac, fue clausurado temporalmente por la municipalidad.

La madrugada de ayer se soldaron decenas de puestos, lo que generó quejas de los comerciantes, que ahora venden en la calle. "¿Qué hacemos con todas las flores? ¿Quién lleva marchito? Compramos mercadería porque son días de mayor venta", dijo uno de ellos.

La municipalidad informó que el local es privado y el cierre fue porque el dueño (una iglesia cristiana), solicitó la baja de la licencia, y con eso pierde toda autorización. (I.M.)

EN EL PAÍS

Roban 4 mil celulares al día

En el Perú, hay robo de más de cuatro mil celulares al día, según el Registro Nacional de Equipos Terminales Móviles para la Seguridad (Renteseg), con datos de operadoras y usuarios víctimas de delitos.



"El promedio diario de robos de celulares entre enero y abril de este año es de 4046 equipos, cifra ligeramente menor al promedio del 2023, de 4287", dijo Luis Pacheco, director de Fiscalización e Instrucción de Osiptel.

SÚPER LLAMADA

Sale platita cada día

Miles de lectores cobraron su platita con la Súper Llamada Ganadora y el próximo afortunado puedes ser tú.

De lunes a sábado damos 200 soles, mientras que los domingos sorteamos el 'Reventón semanal' de 1,500 soles. Solo inscríbete llamando al **710-0260** o en la web **trome.com**.

Mientras más veces te apuntes, mayores chances de ganar.

A COBRAR

Ángel Chinchay, de Comas, ganó los 200 soles del sorteo de ayer con el número de la suerte 2083210.

SOSPECHOSO DE MASACRE DE 13 TRABAJADORES LLEGÓ A COLOMBIA, PUES NO TENÍA ORDEN DE CAPTURA



MIGUEL RODRÍGUEZ 'CUCHILLO'

MATANZA EN PATAZ

'CUCHILLO' TIENE 80 MILLONES DE SOLES Y SE PASEA POR BOGOTÁ

Miguel Rodríguez Díaz, 'Cuchillo', el principal sospechoso de la matanza de trece agentes de seguridad en Pataz, se encuentra en Bogotá, Colombia, libre y sin ninguna orden de captura.

Es más, puede gozar de los 80 millones de soles que amasó su banda 'La gran alianza 2' por la explotación de oro ilegal en el norte del país.

A este sujeto se le vincula a homicidios, sicariato, tenencia ilegal de armas de fuego, municiones y explosivos, desde que en el 2014 formó su banda 'Los Chuckys', que operaba en Florencia de Mora, Trujillo. Su nombre ya había saltado a la palestra en 2023 cuando se le acusó del asesinato de 10 trabajadores de la mina Poderosa. Tomó la jefatura de la banda luego que Josué Oliver Blas Lezama, 'Gato Cote', fue asesinado en Colombia.

SIN ALERTA

Ayer, el gobierno colombiano dijo que el criminal ingresó a su territorio sin que exista 'ningún requerimiento judicial que obligara su retención o impedimento de entrada'. "Al no presentarse ninguna alerta migratoria en los sistemas de control, se procedió a su admisión", señaló.

'Cuchillo' ya había estado en Colombia el 5 de enero y el 3 de febrero de este año. Antes, el 25 de octubre de 2024, entró a Chile.

El criminal figura en trece expedientes fiscales como investigado o imputado. Uno de ellos es del 2024 por fabricación o tenencia de explosivos. Otro desde el 2018 al 2020 por extorsión. Su nombre aparece en sedes fiscales de Áncash y La Libertad.

NO HAY DETENIDOS

Ayer, Luis Guillermo Bringas, presidente de la Junta de Fiscales de La Libertad, informó que no hay ningún detenido por el asesinato de los trece trabajadores. También reveló que la empresa R&R, para la que trabajaban las víctimas, tendría vínculos con policías en actividad. "La empresa de seguridad R&R se encargaba de dar custodia a mineros artesanales que tienen a la vez un contrato con Poderosa. Según la información del fiscal de Pataz de parte de un colaborador, una persona con identidad reservada, esta empresa R&R está dirigida por dos policías en actividad. Es un tema delicado de investigar porque hay agentes policiales en actividad metidos en actividad minera en Pataz", indicó.

AUMENTO PARA DINA

Diversas bancadas criticaron a la presidenta Boluarte por pretender elevar sus ingresos de 16 mil a 35,568 soles. El pedido fue hecho por la Secretaría General de la Presidencia del Consejo de Ministros.

CONFORMAN 'LA GRAN ALIANZA 2'

Cuatro bandas aterrorizan a minas de oro en el norte



La banda 'La Gran Alianza 2', que mató a los trece agentes en Pataz, está conformada por las gavillas 'Los Pulpos', 'La Jauría', 'La Banda del Gordo Jhon' y 'Los Compadres'. Se formó tras el asesinato en Colombia de Josué Blas Lezama, 'Gato Cote', jefe de 'La Gran Alianza'. Ellas tomaron el control, a balazos y con explosivos, de territorios en donde operaban sus rivales de 'Los Parqueros', 'El Clan Espinoza' y la 'Batería del Loco Franklin'. Atacan a mineros artesanales y a empresas que se resisten a entregar los socavones de donde sacan oro.

EN EL SANTA

Fiscal se lava manos por liberar a feroz criminal



Edwin Ramos Herrera, fiscal provincial del Santa (Áncash), afirmó que liberó a Miguel Rodríguez, 'Cuchillo', en 2023, debido a un informe pericial de la Policía. Refirió que el delincuente cayó con un revólver sin la aguja percutora y una granada oxidada, es decir, que estaban inoperativos. Además, indicó que la PNP no informó a tiempo a la Fiscalía de la intervención. "Tras cuatro horas llama al fiscal de turno para dar cuenta de que han intervenido", declaró.

GUSTAVO ADRIANZÉN

Consiguen firmas para censurar a premier



El congresista Roberto Sánchez asegura tener 35 firmas para presentar al Pleno del Congreso una moción de censura contra el primer ministro, Gustavo Adrianzén.

Se le responsabiliza de no tener capacidad para afrontar la crisis por inseguridad ciudadana que se vive en el país. Se sabe que de las trece bancadas que integran el Congreso, al menos siete apoyan la moción, entre ellas Renovación Popular. Habrían hasta tres mociones de censura más contra Adrianzén, entre ellas una de Acción Popular.





EE. UU.

Sale superyate con jardín y club de playa

Un arquitecto sueco diseñó un superyate con energía solar decorado con jardines privados y un club de playa. La nave de 240 metros, propuesta por Viken Group, es esencialmente un hotel boutique flotante. Tiene un club de playa multiusos que también funciona como patio marino con una piscina infinita y spas semiprivados. El superyate se distribuirá en diez cubiertas y será mantenido por una tripulación de 125 personas.



INDIA

Se viene guerra entre India y Pakistán

India confirmó el ataque a nueve 'campamentos terroristas' en Pakistán y en Jammu y Cachemira, ocupados por este último país.
La operación Sindoor neutralizó los lugares desde donde se dirigen ataques terroristas contra la India.
Un portavoz militar pakistaní confirmó la agresión. Se teme una escalada bélica y nuclear, pues ambos países tienen bombas atómicas.

EE. UU.

Shakira deslumbra con vestido de cola larga

Shakira causó revuelo entre los fanáticos cuando se presentó en la Gala Met 2025 de Nueva York en un llamativo vestido color rosa chicle. La colombiana, de 48 años, contravino la temática del desfile, debido a la preponderancia de trajes negros y gris oscuro.
Su entrada fue sensacional, ya que su vestido tenía una cola larga que descendía por las escaleras y obligaba a los asistentes a esperar a que pasara antes de subir las escaleras.

TAMBIÉN SE ESPERA QUE HAGAN REGALOS TECNOLÓGICOS, ASÍ COMO DE RELAX A 'REINAS DEL HOGAR'



ESTE DOMINGO ES SU DÍA

PERFUMES, MAQUILLAJE Y VIAJES PARA MAMITAS

Las novedades son los labiales a prueba de agua y los alisadores inalámbricos para cabello



POR: ISABEL MEDINA

Si busca un detalle para engreír a mamá en su día, entre las alternativas hay regalos tecnológicos, moda y todo sobre belleza y relax para su bienestar.
"Las experiencias toman fuerza, pero hay regalos que no pasan de moda, como los perfumes y el maquillaje, y se busca que sea más funcional, porque sus días son ajetreados entre el trabajo y el cuidado familiar", comenta Renzo Ibáñez, gerente de marketing y comunicaciones de Avon.
Por ejemplo, labiales y delineadores de larga duración y a prueba de agua.
Natura destaca que los perfumes concentran demanda, con aromas florales, y sets de belleza 'Todo dia' con ingredientes como flor de vainilla, frutos rojos, aceite de linaza para nutrir y perfumar la piel.

ALTERNATIVAS

La oferta es grande también en Plaza Norte, Mall del Sur, Ripley, entre otros.
En Hiraoka y Dyson, son opciones las alisadoras inalámbricas que usan menos calor, y secadoras de cabello.
Bigbox sugiere sorprender con sesiones de spa o de peluquería.
En detalles, los niños podrían realizar con sus legos ramos de flores, un bonsái o una orquídea.
En joyería peruana hay ofertas en tiendas como Pandora y del centro de Lima.
En redes sociales, My Sign - Regalos Personalizados ofrece almohadas con grabados, cuadros con foto.
Muchas también se alegrarán con un viaje y giftcard (elegirán fecha y destino).



SEPA QUE...

- **Aumentará el delivery. Rappi, DiDi y PedidosYa proyectan que flores, carteras, kits de belleza y combos de vino, chocolates y flores serán de alta demanda.**
- **El gasto promedio en regalos será de 289 soles, según Activa Research.**

EL MUNDO ESPERA HUMO BLANCO

Se inicia cónclave para elegir al nuevo papa



El cónclave de los 133 cardenales que elegirán al sucesor del fallecido papa Francisco se iniciará hoy, tras ser encerrados en la Capilla Sixtina, en el Vaticano. Antes, habrá un apagado total de la red móvil y se requisará los teléfonos de los purpurados para garantizar el secretismo. También hubo juramentos y un despliegue de seguridad.
Luego de la misa, se iniciará la votación. Si sale humo blanco, producto de la quema de los votos, se sabrá si hay nuevo papa. Si es negro, seguirán las votaciones.
Uno de los favoritos es el italiano Pietro Parolin (70), actual secretario de Estado del Vaticano.

PIETRO PAROLIN (70)

PIDE 50 MIL SOLES

Mafia detona bomba de trueno en vivienda

Una mafia de extorsionadores detonó en la madrugada una bomba de trueno en la casa de un comerciante de ropa, en Huaycán, Ate Vitarte, para obligarlo a pagar cincuenta mil soles de cupo. Le enviaron por WhatsApp mensajes amenazantes: "Mi organización te sigue los pasos... sabemos de tu tienda en la 15, sé de tu agencia de viajes, sé que te mueves en distintos carros", dice el texto. (E. C.)

PARA QUE LIBEREN A PRESOS

'Los Michis' amenazan a dos jueces



Integrantes de la banda 'Los Michis' amenazan de muerte a miembros del Juzgado Penal de Puente Piedra-Ventanilla para que liberen a sus cómplices presos en un penal. Y han difundido un video en redes sociales donde dicen que esperan hasta fin de mayo para sus exigencias. Muestran una granada, pistola, balas y los nombres de dos jueces.



'HAY QUE BUSCAR LA DIFERENCIA PARA NO SER DEL MONTÓN'

✖Romina Suito dejó su trabajo para formar su empresa de galletas que 'venden emociones' ✖Ya está en centros comerciales y dice que con las redes sociales sus ventas se triplicaron

Romina Suito es administradora y trabajó en una corporación, pero más pudieron sus ganas de tener su negocio propio y renunció para dedicarse de lleno a elaborar galletas en la cocina de su casa. Cookery tiene un taller, está en el centro comercial Plaza San Miguel y Real Plaza Salaverry, además de aplicativos.

Es difícil dejar un trabajo en una empresa para crear tu negocio propio. ¿Cuál es la principal razón que te motivó a hacerlo?

Desde que tengo memoria, siempre quise emprender. Desde los nueve años, tengo mis negocios. Cuando empecé en el mundo corporativo, me di cuenta de que lo más importante era conectar con los valores de la empresa, y al ver que en el mundo corporativo no se consigue, creé mi empresa con base en mis valores para transmitirlos a mi equipo.

¿Y por qué galletas?

Soy administradora, y el concepto de las galletas se inició en Perú en el 2019, había pocas marcas y siempre me gustó la repostería. Decidí recrear una vieja receta que tenía del 2014 y llevarla a la actualidad. Empecé con cuatro sabores y hoy son más de 24.

¿En qué se diferencian tus productos de los que hay en el mercado?

Nosotros vendemos emociones. El propósito de la marca es que los consumidores validen y acepten que todas las emociones son positivas. Por eso, cada galleta tiene una emoción, y que entiendas que tanto el enfado, el miedo, la tristeza, son válidos, así como la alegría y la esperanza...

¿Quién es tu público objetivo?

Jóvenes de 18 hasta 35 años, a los que les gusta emprender, ser libres, quieren crecer, y los estudiantes con aspiraciones.

El valor diferencial es muy importante, ¿en tu caso, cómo fue?

Superimportante. Empecé antes de la pandemia y pensé que hay que buscar la diferencia para no ser del montón. Al colocar nombres de emociones en cada galleta, mi valor diferencial destaca dentro de la competencia. Ahora tenemos clientes que nos piden: dos ansias, dos calmas, ese es el lenguaje.

¿Qué producto se vende más?

Ansiedad hecha con Nutella.

¿Cómo lograste entrar al centro comercial?

Entrar a un retail es bastante inversión, más producción. Un amigo me asesoró en el tema financiero y me puso en contacto con los centros comerciales. Estuve seis meses negociando para un espacio en Plaza San Miguel, pero es donde la gente va a comprar más; en cambio, en el Jockey la gente va a pasear.

¿Canales de venta?

Mi taller en Surquillo, Plaza San Miguel y Real Plaza Salaverry, Pedidos Ya y Rappi.

¿Qué debe tener en cuenta cuando va creciendo?

Lo más importante es organizar muy bien las cuentas. Es muy fácil empezar, pero hay que llevar un orden, separar tu sueldo, reinvertir para crecer.

¿Qué aspiras con las galletas?

Ser la marca número uno presente en retails.

¿Meses de mayor demanda?

San Valentín en febrero, Día de la Madre y Navidad.

¿Qué tan importantes son las redes sociales para ti?

Es muy importante, me puse a hacer videos en TikTok desde el 2021, y el contenido de valor en el 2023 y mis ventas se triplicaron. Mis clientes compran porque se conectan con la marca.

RAPIDITA

Unos tips para las amas de casa que quieran vender galletas.

No piensen que no van a poder. Soy mamá joven, estaba en casa, renuncié a mi trabajo y empecé. Uno puede crecer y poner una meta alta. Abran una red social, vender el producto. Si no te gusta salir en los videos, muestra tu trabajo, que se escuche tu voz. Verás que vas a crecer.

EMPRENDE trome



IG: @katty.gines
Twitter: @ktyGines

FOTOS: JESÚS SAUCEDO POR: KATTY GINES

DICE QUE LES FALTA PRESIÓN Y RITMO EN LOS PARTIDOS

YA NO ES GOLOSITO

Maquilló la derrota. El triunfo de Sao Paulo fue inobjetable y a Néstor Gorosito no le quedó otra que reconocer el mejor juego de los brasileños. "Lo que nos pasa se debe a factores futbolísticos más que otra cosa. Tenemos que tratar de mantener la presión y el ritmo de juego durante mayor cantidad de minutos. No pudimos abrir el marcador. Después de una equivocación ellos nos hacen el gol", señaló el 'Pipo'. Su colega Luis Zubeldía fue modesto en resumir el triunfo. "Habíamos encontrado una forma de poder trabajar los partidos y hoy no fue la excepción, jugamos un buen encuentro", afirmó el técnico tricolor.



Alianza Lima no tuvo ideas ni juego, perdió 2-0 con Sao Paulo y complicó su pase a octavos de la Libertadores

PURO BIRI BIRI

POR: CARLOS BERNUY

Quiero ver esos afiches, esas paredes empapeladas, esas frases de rabia. Porque no fue un árbitro y tampoco el VAR. Ayer, Alianza Lima fue un equipo sin alma y contra Sao Paulo demostró que no puede hacerse cargo de una gran responsabilidad. Perdió 2-0, sumó su segunda caída en fila en Matute, tras Cienciano, y también la segunda en el grupo D de Copa Libertadores, donde se va despidiendo de octavos y peligra llegar a la Sudamericana.

Alianza perdió y jamás hubiera ganado jugando así. Cada línea del equipo fue peor que la otra, cada mínima intención de ataque no encontró ideas. Resumiendo: lo más peligroso que hizo el local fueron una chance de Eryc Castillo que despejaron los brasileños (6') y un remate lejano de Kevin Quevedo (73'). Después nada despeinó al tres veces campeón de la Libertadores, que por momentos entrenó en Matute y estuvo de risa en risa.

¿Cómo no hacerlo si los blanquiazules fueron una suma de errores? Arriba Guerrero y los extremos dejaron la fuerza en casa, en el medio Fernando Gaibor olvidó su manejo y Jesús Castillo no agarró a nadie. Peor estuvo todo atrás, con Noriega creyendo ser la personificación de Beckenbauer por su excesiva confianza mal llevada y Marco Huamán pidiendo a gritos que lo regresen a Sport Huancayo. Por eso la visita apenas debió esforzarse para el 1-0 a los 35' cuando André Silva definió con calma, tras horrores de Huamán, Noriega y Renzo Garcés, este último uno de los peores de un Alianza que pudo recibir el segundo rápidamente, pero un balón dio en el poste a los 37' y luego le anularon un gol a Ferreira en 43'.

En el complemento la cosa se volvió peor. Desde el banco no hubo replanteamientos con Néstor Gorosito. Todos se acordaron del 'biri biri' y razones no faltaron. El 'Pipo' quiso 'descubrir' talentos mandando a Piero Cari (17) y Juan Delgado (19), pero ningunó funcionó. Todo terminó por irse al tacho con Garcés viendo la roja (69') y con Silva anotando de 'huacha' (89'). Incluso, Sao Paulo tuvo otro tiro al palo y la gente pifió. Preparen los afiches y señalen a los culpables. Esta vez los responsables no visten de negro.

DATAZOS

ALIANZA LIMA perdió sus tres partidos como local que disputó ante Sao Paulo.

LOS ÍNTIMOS solo ganaron dos de sus últimos 43 partidos en fase de grupos de Libertadores.

ALIANZA LLEGÓ a 114 derrotas en el torneo continental, igualando a Sporting Cristal.

LOS BLANQUIAZULES suman 8 expulsados en sus últimos 8 partidos entre torneo local y Copa Libertadores.

ALINEACIONES

ALIANZA LIMA 0		SAO PAULO 2	
Viscarra	4	Rafael	5
Huamán	4	Ferraresi	5
Noriega	4	Ruan	5
Garcés	3	Franco	5
Trauco	4	Díaz	5
Gaibor	4	Alisson	6
J.Castillo	5	M.Antonio	5
Lavandeira	4	Soares	5
E.Castillo	4	Alves	6
Quevedo	4	Ferreira	6
Guerrero	4	André Silva	7
DT: N. Gorosito		**DT:** L. Zubeldía	

ÁRBITRO: Andrés Matonte (Uru/bien)
CAMBIOS: P. Cari (4) x Lavandeira, H. Barcos (4) x Guerrero, J. Delgado (sp) x Quevedo, R. Lagos (sp) x J. Castillo **(AL).** L. Moura (6) x Alves, L. Ferreira (5) x Soares, Luciano (sp) x Ferreira, D. Bobadilla (sp) x M. Antonio **(SP).**

GRUPO D

EQUIPOS	PJ	PG	PP	Pts.
1.- Sao Paulo	4	3	0	10
2.- Libertad	3	2	1	6
3.- Alianza Lima	**4**	**1**	**2**	**4**
4.- Talleres	3	0	3	0



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **ALIANZA JUGÓ** uno de sus peores partidos en el año. Sin ideas, sin fútbol, sin personalidad. Parece que las charlas motivadoras del 'Pipo' ya fueron. Los brasileños, sin ser gran cosa, solo sudaron los primeros 15 minutos, después cada vez que pisaban el acelerador creaban peligro. Ahora tendrán que rezar para que Talleres no gane mañana para tentar una posible clasificación a la Sudamericana. Hoy será el turno de Cristal y me pondré la celeste en el pecho. Que los cheleros tomen su pastilla de desahuevina. Si no les ganan a los boliches, ya no le ganan a nadie. Sí, señores... **LAS VUELTAS QUE DA LA VIDA.** El actual número 'uno' de los 'pitos' tenía su flaca, una que también dirigía partidos, pero el juez que en La Vicky han declarado 'persona no grata' se metió en medio de ambos y lo partió. Desde ese momento se la tiene jurada. Con razón lo tiró en cancha y admitió que hubo varios errores en ese partido con los cusqueños. Quéeeee... **A PROPÓSITO,** hay un run run que el 'charrúa' que trajeron de Colombia a un club grande está armando problemas en el edificio donde le consiguieron su depa para vivir. Y todo porque está llevando 'cariñosas' que siempre caminan por Lince y son bulleras, toman duro y les encanta el escándalo. Ya le han advertido que pare la mano. Con razón cada vez tiene menos 'llantas' en la cancha. Qué feo... **ME AVISAN QUE 'PEINADITO'** se fue de Ayacucho y se 'olvidó' de pagar a un restaurante donde se sentaba a hacer hora. Llegaba, pedía café y dejaba que pase el tiempo sin pensar en el próximo rival. Dicen que la cuenta es grandaza y no piensan pasarla por alto. Así es... Me voy, soy fuga.

MELGAR PERDIÓ EN ÚLTIMOS MINUTOS Y ESTÁ CASI ELIMINADO

NO SE HIZO LANÚS



Arequipa.- La tuvo, la acarició, pero nunca la besó. Melgar (3° con 4) dominó la mayor parte del partido ante Lanús (1° con 8), pero terminó perdiendo 1-0 en el grupo G de la Sudamericana. El arquero Jorge Cabezudo, que debutó en el torneo, no había tenido mucho trabajo hasta que su defensa no pudo despejar bien un balón y fue sorprendido con un remate de Diego Agustín Medina (84'), que silenció el 'Monumental de la UNSA'. Los rojinegros complicaron sus chances de avanzar a octavos y la permanencia del técnico Walter Ribonetto pende de un hilo.



CON LOS PELOS DE PUNTA

CARRILLO Y RAMOS EMPATARON EN SUDAMERICANA

Sao Paulo.- El abrazo fue en los vestuarios. André Carrillo y Luis Ramos no coincidieron sobre el césped del 'Neo Química Arena' en el empate 1-1 entre Corinthians (3° con 5) y América de Cali (2° con 6) por la Copa Sudamericana. La 'Culebra' inició las acciones y fue sustituido a los 60', mientras que el exgoleador de Cusco FC ingresó cuando se jugaban 79'. Memphis Depay (20') anotó para los paulistas y Sebastián Navarro (46') igualó para el 'Diablo'.



SED DE REVANCHA

Cristal recibe a Bolívar, con el que perdió 3-0 en La Paz, y está obligado a ganar

Es el día y momento exacto para revivir. Sporting Cristal recibe a Bolívar por el grupo G de la Copa Libertadores y está obligado a un triunfo si quiere seguir con chances en el torneo (9:00 p.m./ESPN). Con apenas un punto, los celestes deberán transformar la presión en motivación en el Estadio Nacional. Además, el profesor Paulo Autuori prepara una lista de jugadores que dejarán el club al final del Apertura y eso genera una exigencia para rendir de la mejor manera.
Para el choque ante los bolivianos, el cuadro rimense no se guardará nada y ubicarían a Martín Ca e Irven Ávila en el ataque, acompañados de Castro. En la volante también se pensará má arco rival con Martín Távara, Catriel Cabellos tofer Gonzales. La buena noticia es que Jesú se recuperó de su lesión y podría volver al eq El rival llega con Ramiro Vaca y Fabio Gomes sus armas en ofensiva. Fuera de casa, no les bien, su único triunfo en el torneo fue 3-0 an y los bajopontinos tienen sed de revancha.

"Ojalá que los jugadores despierten, falta más carácter, falta más fuerza"
Pedro Garay, excapitán d



EL EXTREMO Luis Iberico podría regresar recién en tres meses y Yoshimar Yotún en un mes.

VENGA ESE BONO

Cremas recibirían jugoso premio si ganan mañana a IDV y luego a Barcelona de Ecuador



"Con la ayuda del doctor estoy casi normal, aunque no sé si para jugar de entrada ja, ja"
Jorge Fossati, técnico de la 'U'

Entrar a la historia puede significar una suma importante. Universitario jugará mañana ante Independiente del Valle con un Monumental repleto. La taquilla está asegurada. Y de ganar, tendría serias razones para creer en una clasificación. Por eso, la directiva no encontró mejor motivación que prometer un jugoso premio si se logra el pase a octavos de la Copa Libertadores.

De alcanzar los tres puntos, el próximo partido con Barcelona también sería a estadio lleno. Eso significaría un ingreso de cerca de tres millones de dólares en ambos compromisos. Además, si avanzan, Conmebol entregaría dos millones más y entonces es posible ofrecer un bono si se quedan con los 6 puntos en disputa. Trascendió que le darían al plantel cerca de un tercio de lo recaudado en los dos compromisos. Algo sumamente atractivo y los jugadores están con ansias de salir al campo. Alex Valera es uno de los más motivados, ya que buscará su revancha. Hace diez partidos que no anota en la Copa y su último festejo fue justamente ante Independiente del Valle en 2019. Mañana espera cortar esa mala racha.

DATAZOS

JORGE FOSSATI dirigió ayer los entrenamientos de manera normal, tras el accidente automovilístico que tuvo en la noche del lunes.

EN LA LIGA SUPERIOR DE VÓLEY, Universitario jugará hoy con Regatas Lima (5:00 p.m./ Latina) el partido extra en busca de su pase a la final.



VOLANTE PIDE MEJORAS PARA CONTINUAR EN CIENCIANO

ORO EN LA CUEVA

Cusco.- Hace unos meses, Cienciano le ponía condiciones a Christian Cueva para renovar, ahora el volante, que está en alza, es quien exige. 'Aladino' habría solicitado una importante mejora en su contrato si quieren que termine el año en el club, ya que su vínculo vence en junio. El '10' fue confirmado como titular mañana ante Caracas por la Sudamericana y si los cusqueños siguen en la competición no se descarta que los directivos accedan a su pedido.



ISLAS SE PUSO BUZO DE AYACUCHO FC

'PROMETO TRABAJO Y COMPROMISO'

Ayacucho.- Un campeón del mundo camina entre el sonido de un charango. Luis Islas, campeón mundial en México 86, ya dirige a Ayacucho FC. "Llegamos con mucha ilusión, prometiendo trabajo y compromiso. Trataremos de salir cuanto antes de la posición en la que estamos", señaló. "Me animó aceptar la propuesta por la riqueza técnica del jugador peruano", confesó el exarquero.

uteruccio
Maxloren
ís en el
s y Chris-
s Pretel
uipo.
s como
ha ido
te Cristal
e Cristal

*ANUNCIARÁN SALIDA DE ANCELOTTI DESPUÉS DEL CLÁSICO

PAPÁ SE VA DE CASA



Madrid.- Día de la Madre, adiós a un 'padre'. Real Madrid y el técnico Carlo Ancelotti separarán sus caminos, luego de cuatro años, y el anuncio se hará después del clásico ante Barcelona este domingo 11. Todo está cerrado para que el italiano se convierta en nuevo seleccionador de Brasil y de allí la premura para revelar su salida del cuadro 'merengue', con el que tendrá su último partido el 25 de mayo en el Santiago Bernabéu antes de venir a Sudamérica. Por su parte, el Madrid tiene en carpeta a Xabi Alonso o Santiago Solari para ponerse el buzo.

*HIJO DE 'CR7' FUE CONVOCADO A SELECCIÓN DE PORTUGAL

DE TAL PALO TAL ASTILLA

Riad.- Herencia de sangre. A Cristiano Ronaldo no le cabe el corazón en el pecho, luego de que su hijo Cristiano Jr. fue convocado por primera vez a la selección portuguesa. "Orgulloso de ti, hijo", escribió 'CR7' en su Instagram junto a una foto de ambos con la camiseta lusa. El primogénito de Ronaldo, de 14 años y que juega en divisiones menores de Al-Nassr, fue llamado a la Sub-15 de su país para afrontar el torneo Vlatko Markovic, que tendrá lugar entre el 13 y 18 de mayo en Croacia. Debutará contra Japón y posteriormente se enfrentará a Grecia e Inglaterra.

DATAZOS

INTER vuelve a una final luego de dos años y Barcelona lleva diez sin jugar el último partido de la Champions.

EL GOLERO del Inter, Yann Sommer, terminó con 14 atajadas en la serie contra Barcelona.

LUIS Galván, campeón del mundo con la selección argentina en el Mundial 1978 murió a los 77 años.

FIFA decidió que Los Ángeles FC y América de México jueguen para definir al equipo que reemplazará al León en el Mundial de Clubes 2025.



ESO ES TORO, AMIGOS

Peliculón entre Inter y Barcelona acabó con triunfo 4-3 de italianos y clasificación a final de Champions

Milán.- Pocas veces las secuelas de una gran película superan a la primera parte. 'El Padrino II', 'Volver al futuro II', 'El Imperio contraataca' y el Inter de Milán vs. Barcelona. Sí señores, el fútbol nos regaló otro peliculón superior al empate 3-3 en España y esta vez, bajo lluvia, en tiempo suplementario y emociones a mil, Intervenció 4-3 a los 'culés' y disputará la final de la Champions el 31 de mayo en Múnich. En el estadio San Siro la cosa fue muy parecida a lo que ocurrió en Barcelona, Inter se puso 2-0 con tantos de Lautaro Martínez, tras error terrible de Dani Olmo en salida (21') y Hakan Çalhanoğlu, con un penal a los 45'. En el segundo tiempo, el 'Barza' se convirtió en un huracán y, pese al brillante portero 'Neroazzurro' Yann Sommer, empató con golazos de Eric Garcia (54') y Olmo (60'). A tres minutos del final lo dio vuelta gracias a Raphinha. Era locura, el boleto a la final, e incluso luego Lamine Yamal mandó un tiro al palo. Era cuestión de esperar, pero increíblemente a los 93' el central local Francesco Acerbi fue como '9' y desató el delirio definiendo en el área chica. La emoción y nervios se extendieron a treinta extra. Hasta que Italia tembló a los 99', tras error de Araújo, Davide Frattesi sacó un zurdazo y puso el tanto triunfal que protegió su arquero Sommer hasta el final. Unos lloraron de felicidad, otros de tristeza. El peliculón desató todo tipo de sentimientos.



LA '10' QUE PESA

Pese a jugar en la MLS, Lionel Messi tiene una de las camisetas más caras del mundo y vale 195 dólares. La elástica oficial de la 'Pulga' supera a la de Erling Haaland, que en la tienda oficial del Manchester City cuesta 128 dólares, aunque con descuento se adquiere en 64.



GARETH KID

El ex Real Madrid, Gareth Bale, fue parte de la campaña publicitaria de la película 'Karate Kid Legends', que se estrena mañana. El galés se puso una vincha y cumplió el reto de pegarle a una pelota con una patada en el aire elevando el pie cada vez más alto.



Cuenta que estuvo con cómico cuando tenía 14 años y él le dijo que no le **contara nada a su hermana**
También dice que **Milena engañó a Sierra con un primo**

Greissy: PERDÍ UN HIJO DE EDWIN

Greissy Ortega llegó al set de 'Cafe con la Chevez' y habló de sus errores, su hermana Milena Zárate y Edwin Sierra. La entrevista la puedes ver completa hoy en Facebook y Youtube de Trome.

Dices que la gente te dice mala madre por volver de Estados Unidos donde tus hijso estaban mejor y tu hermana también lo dijo en su momento.

Por ella fue que me etiquetaron así. Yo siempre he cuidado a mis hijos 24/7, mis hijos son unos niños bien portaditos. Milena no sabe nada de mí...

Pero han vivido juntas...

Nunca le he contado mis secretos a ninguna de mis hermanas. Cuando yo le conté a Milena lo que me pasaba con Ítalo (Villaseca), ella lo soltaba en televisión, le gustaba aprovecharse de mi problema para quedar como la mejor hermana del mundo...

Quizás quería abrirte los ojos..

Ahorita me está abriendo los ojos. ¿Cómo? Queriéndome quitar a mis hijos con el papá de mis hijos, con mi agresor. Siempre ha querido verme en el piso, arrastrándome ante ella...

Tu hermana contó que perdío un hijo y ese amor de madre lo volcó contigo, pero le dolió lo que hiciste cuando su pareja era Edwin Sierra

Milena me tuvo porque mi mamá no me aceptaba.

¿El llanto desgarraddor de tu hermana no llegó al corazón?

No, porque si tú quieres a alguien no lo engañas, ella engañó a Edwin, inclusive antes que pasara lo de nosotros, lo engañó con un familiar de ella que ya murió. Ella prefirió creer en él que en mí...

¿Te sedujo?

Claro. Edwin desde un principio me dijo: tranquila, voy a ser como tu padre. Obviamente, era una chica de casi 15 años, él era un hombre de 40 y tantos años. Ahí es donde ella habla con mi mamá y me mandan a Colombia, pero regreso con ellos a los 16 años y a los 17 es cuando pasa el suceso con Edwin...

¿Pero si ya habías pasado ese trance a los 14? ¿por qué vuelves?

Porque no estaba pasándola bien con mi mamá. Quería alejarme, pero Edwin ya me vio con otros ojos, me empieza a llevar a sus programas, para que no soltara la boca con Milena, porque sí lo amenacé, pero ella descubrió todo.

Dijiste en un momento que sí te embarazaste Edwin...

Sí.

¿Y de manera natural ese niño se perdió?

No, él me llevó a un lugar donde me hicieron perder a mi hijo o hija, no sé... él es mi Karma.

La frase que dijo tu hermana, 'no tiene sangre en la cara', está en memes, es épica...

La verdad sí, fue muy duro para mí, que mucha gente se burló de mí.

Susan: Patricio es valiente

Susan León no descarta participar en 'El valor de la verdad', tras haber acompañado a Patricio Suárez Vértiz, a quien calificó como un 'hombre valiente'.

Le sorprendió que revelara que fue adicto a la cocaína

"Acompañé a Patricio porque es mi amigo, conocía algunas cosas de él, pero me sorprendí con otras que contó, como su adicción. Me parece que es un hombre valiente para contarlo", dijo.

Contaste que cenaste con Luis Miguel y que podrías ir al sillón rojo, ¿ya te convocaron?

No me han llamado, pero no lo descarto. (E.C.)

Fiorella espera papeles para dar el sí

Y aclara que se podría casar hasta con el mandil de cocina puesto

Fiorella Rodríguez señaló que está a la espera de que lleguen los papeles de su novio Iván Micol, procedentes de España, para poder casarse.

"Nos han pedido los documentos de Iván para casarnos, así que estamos a la espera de que lleguen, pues estos deben ser visados por el consulado peruano de la ciudad donde nació, pero como en Murcia no hay consulado, su mamá irá a Valencia para hacerlo. No soy de fiestas, por mí me caso hasta en mandil de cocina", dijo en '+Espectáculos'.

Arturo apuesta por el café teatro

Lanzará a nuevas vedettes y humoristas en show

El imitador Arturo Álvarez señaló que viene trabajando en un proyecto para que regrese el café teatro.

"Estoy trabajando con Mauricio Diez Canseco para que vuelva el café teatro, donde presentaremos una nueva generación de vedettes, humoristas", contó. (E.C.)

Salen entradas para ver a Bad Bunny

Este jueves a las 10 de la mañana

Bad Bunny se presentará el 30 de enero del 2026 en Lima y las entradas para ver su show saldrán a la venta este jueves a las 10 de la mañana.

Las entradas estarán disponibles en Ticketmaster y habrá un descuento de diez por ciento pagando con tarjetas BBVA. El precio de los pases oscila entre los 224 y 944 soles sin descuento.

Cuenta que es la segunda vez que cubre la elección de un ***nuevo papa***, pues en el 2013 estuvo en la ***plaza San Pedro*** cuando escogieron al ***fallecido Francisco***

Gunter corre la cancha en el Vaticano

El periodista Gunter Rave se encuentra en Roma, en la ciudad del Vaticano, para cubrir el inicio del cónclave donde 135 cardenales elegirán al nuevo papa tras el fallecimiento de Francisco (Jorge Bergoglio).

Gunter, hoy empieza el cónclave, ¿cuántos días te quedarás por allá?

Hasta que termine.

Puede durar varios días o semanas...

Acá todos dicen que puede ser máximo hasta el viernes. A Benedicto XVI y a Francisco los eligieron en dos días, no sabes la cantidad de periodistas que hay y como todas las coberturas de este tipo son un 'chambón'. Los únicos que nos amanecemos somos los periodistas, por el cambio de horario llego a la plaza (San Pedro) a las 4 de la mañana para mi despacho en vivo de 'Edición central' a las 10:45 hora de Lima.

¿Y existe algún cardenal favorito que se perfile como el nuevo papa?

No tengo favoritos, pero sí me gusta la reforma que hizo Francisco de acercar a la Iglesia a todos.

¿Alguna anécdota que te haya pasado en estos días que tienes por allá?

Esta es la segunda vez que cubro un cónclave, la primera fue en marzo del 2013, donde eligieron a Francisco, y esta es la segunda.

¿Te encontraste con algún colega que cubrió también el cónclave del 2013?

No, pero hay decenas de periodistas de todos lados. (Carla Chévez).



Susy: Florcita está escondida

Dice que es gente del entorno de su hija la que la amenazó

Susy Díaz contó que su hija Florcita Polo se encuentra escondida, tras revelar que está siendo víctima de extorsión.

"Flor ya no está en mi casa, está a buen recaudo y escondida", expresó Díaz.

¿Tú también estás escondida?

Sigo en mi casa, ya voy a cumplir 62 años y no tengo miedo a nada. Salgo sola, mi guardaespaldas es Dios.

¿Cómo van las investigaciones tras la denuncia que hizo Florcita?

No son extorsionadores, sino personas cercanas a Florcita. (L.G.)



HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles las últimas de Chollywood... **KORINA RIVADENEIRA**, esposa de **MARIO HART**, será la conductora de un nuevo programa que irá en el horario del desaparecido '8 locos' de **ALDO MIYASHIRO**. Asuuu... **KURT VILLAVICENCIO** dijo que está cuidando su salud, pues ha perdido dos kilos de peso. Ajá... **ETHEL POZO**, su mamá **GISELA** y sus hijas viajaron a Pamplona, España, donde pronto empezará a estudiar su carrera de Arquitectura Doménica, la hija mayor de la conductora de 'América hoy'. Manya... **JANET BARBOZA** dijo que el único sol en el 'magacín de las mañanas' es ella. Asuu... **ELÍAS MONTALVO** le regaló, con el dinero que ganó en 'El valor de la verdad', un viaje a Cancún a su mamita y así le celebró también el Día de la Madre. Bien ahí... El tiktoker **VALENTINO** contó en un vivo que le han roto el corazón por amor, pero que no acepta 'remember'. ¿Será?... **DARINKA RAMÍREZ**, la madre de la segunda hija de **JEFFERSON FARFÁN**, anda facturando al promocionar emprendimientos con las frases que el 'enfocado' suelta en su podcast. Qué buena... Somos fuga porque mi amorcito está listo para darme mi regalito porque soy su mamacita... Suuuaaaveee.



Shirley busca colágeno

Shirley Cherres contó que está soltera, pero que realizará un casting para encontrar a su 'colágeno'.
"Estoy solterísima, pero ya es hora que me diviérta un poco, así que haré mi casting. Me gustan chicos de 20 a 24 años porque el colágeno es una de las cosas que no me puede faltar para seguir manteniéndome bella. Me encantan de esa edad porque son más románticos y detallistas", sostuvo.
De otro lado, dijo que está superando su depresión con ayuda profesional y su familia. (L. Gamarra)

Cuenta que hará casting

Su hijito Jassiel Elijah nació el lunes y se pone nervioso cuando lo carga

Luigi volvió a ser papá después de 23 años

Luigi Carbajal contó que se encuentra feliz y emocionado por el nacimiento de su hijo Jassiel Elijah, quien vio la luz de este mundo el último lunes a las 10 de la mañana.
"Estoy con una sonrisa de oreja a oreja por el nacimiento de mi Jassiel Elijah, es un bebé muy esperado y se adelantó varias semanas, es prematuro, pero se encuentra bien de salud, está en casa con nosotros y todos estamos babeando", comentó Luigi.

¿Estuviste en el parto?
Claro, ese momento no me lo podía perder, y sobre todo para darle todo mi apoyo a mi esposa. Hemos llorado al tenerlo entre nosotros, aún sigo emocionado y contándole a todo el mundo lo felices que estamos.

¿A los cuántos meses ha nacido Jassiel?
A los ocho meses, se adelantó un poco. Pero su salud es de la mejor, no hay ninguna complicación. Nació pesando 2,6 kilos y con 47 centímetros.

¿Después de cuántos años vuelves a ser padre?
Después de 23 años, tenía 19 años cuando fui padre por primera vez. Ahora las sensaciones son diferentes, quiero estar pendiente de todo, pero me cuesta cargarlo, me pongo nervioso, tengo temor de que se me caiga o apretarlo muy fuerte. Por ello, mi suegra nos está apoyando mucho.

Te va a costar dormir...
Tengo horarios complicados, pero me acomodaré, no se puede faltar al trabajo y de inmediato regreso a mi casa para estar con mi hijo que es una bendición en nuestro matrimonio, somos felices. (E. Castillo)



Estuvo presente en el parto de su esposa apoyándola, pues el bebé nació a los ocho meses

Onelia: Mario va a mejorar

Onelia Molina aprobó que su expareja Mario Irivarren haya iniciado terapia y no descartó, si lo necesita, visitar a un terapeuta.
"Sé que Mario ya empezó su terapia y me parece espectacular, sé que va a mejorar, y si en algún momento siento que necesito ir a un terapeuta, pues lo haré, pero en este momento estoy tranquila y en paz", señaló en 'América espectáculos'.
Por otro lado, la arequipeña aseguró a las cámaras de 'Amor y fuego' que durante el tiempo que estuvo con Irivarren nunca le faltó el respeto ni con la mirada, y que no hay marcha atrás en su decisión porque 'es un capítulo cerrado' en su vida.

Aprueba que esté yendo a terapia, pero no vuelve con él



Por querer aumentarse el sueldo

Karla raja de Dina

Karla Tarazona comentó que es el colmo que a Dina Boluarte le vayan a aumentar el sueldo a 35 mil soles, pues no lo merece.
"Es el colmo de la sinvergüencería, a todos se les aumenta cuando producen, pero de ella hasta el día de hoy no hemos visto nada bueno", dijo Karla.
De igual forma opinaron sus compañeros Rocío Miranda y Christian Domínguez.
"Esto indigna a los peruanos, no se merece un aumento de sueldo, no hace nada", expresó Domínguez.

Ingrid amenaza a Vanessa

Le envió carta notarial por llamarla 'amante de Barraza'



La cantante de la orquesta Los Barraza, Ingrid Mijares, le envió una carta notarial a Vanessa López por señalar que era la 'amante' de 'Tomate' Barraza.
En el escrito le pide que se rectifique de los adjetivos que le dio, como 'mamut', 'amante' y afirmar que por su culpa 'casi pierde a su hija'.
Además, indica que nunca le ha respondido y por eso le exige que cambie su versión porque daña su imagen.

familia bienestar

Levanta pesas

Cualquier rutina de levantamiento de pesas beneficia a tus músculos y a tu salud en general, solo evita hacerlo todos los días. Dale tiempo a la recuperación.



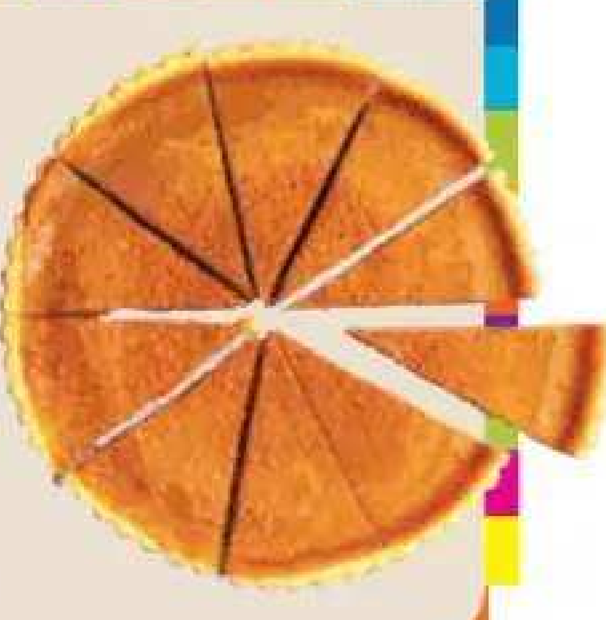
Artrosis

Para mantener la flexibilidad de las manos es bueno hacer ejercicios simples, como tocar con el pulgar la punta de cada dedo, cerrar el puño y luego desplegar los dedos.



Porción

Una porción de pastel apropiada para no engordar puede variar dependiendo del tipo de pastel y la dieta, pero en general una porción de 100 a 150 gramos suele ser la opción más saludable.



ESTOS ALIMENTOS SON FUENTES DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA

CONSERVA LO NUTRITIVO DE LAS VERDURAS

Sigue esta guía para que las cocines adecuadamente y aproveches todas sus propiedades

POR: PAULA LLERENA



Las verduras son fuentes importantes de vitaminas y minerales, pero estos delicados micronutrientes se destruyen fácilmente con el calor. Por ello, expertos nutricionistas aconsejan consumirlas crudas en algunas de sus porciones diarias, en ensaladas o como refrigerio.

Cuando se cocinen, deberán hacerse en el menor tiempo y con la menor cantidad de agua posible: así conservarán su valor nutritivo. Lo más adecuado es sancocharlas, saltearlas, cocerlas al vapor, a la plancha o meterlas al horno microondas. Allí la cocción es más rápida y uniforme, por lo que reduce la exposición al calor y minimiza la pérdida de nutrientes.

El método de hacerlas al vapor conserva los nutrientes y el sabor de las verduras frescas, por cuanto se evita sumergirlas en agua; en tanto, al saltearlas, se requiere poco aceite y permite freír las verduras finamente picadas en una sartén grande y a fuego alto. Si se cocinan a la plancha, el impacto también es mínimo, pues al estar la base metálica muy caliente, enseguida se crea una capa que protege las verduras.

Si las vas a sancochar, introduce las verduras justo en el momento en que el agua haya entrado en ebullición, así perderán menos nutrientes.

Evita usar grasa saturada (mantequilla o aderezos con crema). Si crees que a tus verduras les falta sabor, agrégales hierbas de olor picaditas, pimienta negra recién molida o limón.

SABÍAS QUE...

Las verduras contienen fibra, que contribuye al buen funcionamiento del tracto intestinal y a reducir el riesgo de cáncer de colon. Se aconseja comer entre 3 y 5 porciones diarias.

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Pastel de limón



INGREDIENTES

- 125 g de mantequilla
- 125 g de azúcar
- 2 huevos
- 185 g de harina
- 2 cdtas. de polvo de hornear
- 1/4 cdta. de sal
- 1 limón, su ralladura y jugo
- 1/4 taza de leche
- 4 cdas. de azúcar glas

PREPARACIÓN

- Engrasar y enharinar un molde para hornear de 20 centímetros. Precalentar el horno a 160 °C. Batir la mantequilla, azúcar y huevos en un tazón. Mezclar aparte harina, polvo de hornear y sal. Incorporar a la mezcla anterior; batir. Echar la ralladura de limón y la leche. Batir hasta tener una consistencia homogénea. Verter en el molde y hornear una hora aproximadamente hasta que la masa se eleve y se sienta esponjosa. Para el glaseado, mezclar azúcar glas y 3 cucharadas de jugo de limón en una sartén a fuego muy bajo. Verter sobre el pastel horneado.

PADRES E HIJOS

Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

HERIDAS FAMILIARES QUE SE HEREDAN... O SE SANAN

Las familias no solo transmiten valores, amor y recuerdos: también heredan silencios, miedos y heridas no resueltas. Desde la psicología clínica, observamos cómo ciertos patrones emocionales se repiten de generación en generación: madres que repiten la frialdad de sus propias madres, padres ausentes que también fueron hijos ignorados, dinámicas de control, dependencia, culpa o sobreprotección que se normalizan. Estas heridas familiares muchas veces no se nombran, pero se sienten: en la forma en que amamos, nos vinculamos o nos saboteamos. Sanarlas no implica señalar culpables, sino reconocer que lo que un día dolió merece ser mirado con conciencia y compasión. Cada persona que decide hacer terapia, poner límites, criar diferente o perdonar desde la comprensión, está cortando una cadena y abriendo una nueva posibilidad. Las heridas que se heredan también se pueden sanar, y al hacerlo, no solo nos liberamos nosotros, también a las generaciones que vendrán.

@julianasequera en Instagram

→ISABEL LEANDRO

'ANEMIA EN EL EMBARAZO PONE EN RIESGO A LA MADRE Y EL FETO'

- La falta de hierro es una de las causas más comunes de este mal
- Gestantes deben mejorar su alimentación y evitar comida chatarra

POR: ESTEFANY VALLADARES

La anemia durante el embarazo es un problema frecuente y potencialmente riesgoso tanto para la madre como para el bebé. La causa más común es la deficiencia de hierro, un mineral esencial para el desarrollo del feto y la salud materna.

Para entender mejor por qué ocurre, cómo prevenirla y qué consecuencias trae para la mamá y el bebé, conversamos con la nutricionista Isabel Leandro.

¿Por qué la anemia por deficiencia de hierro es tan común durante el embarazo?

Porque hay una mayor demanda de hierro para cubrir las necesidades del feto. Entonces, si la alimentación no cubre este requerimiento extra o no se absorbe bien el hierro, aparece la anemia.

¿Cuáles son las consecuencias para la madre y el feto?

En la madre puede causar cansancio extremo, debilidad y se vuelve propensa a enfermarse porque sus defensas están bajas. En el bebé puede aumentar el riesgo de bajo peso al nacer, parto prematuro e incluso afectar su desarrollo cerebral.



NUTRICIONISTA ISABEL LEANDRO

¿Los daños son irreversibles?

Si la anemia es profunda y prolongada, sí puede dejar secuelas, sobre todo en el desarrollo neurológico del bebé. Incluso, puede causar muerte neonatal.

¿La anemia puede mejorar solo con alimentación o necesita suplementos de hierro?

Depende del grado. En casos leves, una buena dieta puede ayudar. Pero la mayoría de embarazadas con anemia sí requieren suplementación.

¿Hay una mejor hora del día para tomar los suplementos o algún truco para que no caigan mal?

Algunas embarazadas presentan náuseas o estreñimiento al tomar suplementos, por lo que es mejor combinarlos con un juguito cítrico o un desayuno ligero.

¿Qué alimentos debe comer una embarazada con anemia?

Alimentos ricos en hierro hemo, como carnes rojas magras, hígado, pollo y pescado. También legumbres (lentejas, garbanzos), espinaca, acelga y cereales fortificados. Y siempre combinarlos con fuentes de vitamina C.

¿Y cuáles deberían evitarse?

Evitar tomar té, café, leche o derivados lácteos y gaseosas junto a las comidas que contienen hierro, ya que dificultan su absorción. También limitar el consumo de alimentos ultraprocesados y comida chatarra porque no aportan nutrientes.

Muchas embarazadas sienten náuseas o poco apetito... ¿Qué hacer en estos casos?

Fraccionar las comidas en porciones pequeñas. Y en lo posible comer los alimentos fríos o combinarlos con líquidos fríos.

¿Hay señales que deberían alertar a las embarazadas de que podrían tener anemia?

Cansancio extremo, palidez, debilidad, mareos y muchísimo sueño. Sin embargo, la única forma de confirmar es con un análisis de sangre.





SUMO SACERDOTE JUDÍO
ESPOSA DE ZEUS
ABUELA DE JESÚS
CÉSAR POR ALGÚN TIEMPO
VANO, FÚTIL
AVIONES Y BARCOS
CUBRIR CON ORO
AQUELLO
TAREA, LABOR
NATURAL
CARRO DE ALQUILER
SOBERANO PERSA
INSTRUM. MUSICAL
EXCAVAR, PERFORAR
NOMBRE FEMENINO
AFUERA (INGLÉS)
ARRULLO
ANHELO, DESEO
UNIR
ASES
PRECIOS
HIERRO (INGLÉS)
LA MUDA
ERBIO, SODIO
"EL ARTE DE ..." (OVIDIO)
EMBARCACIÓN DE CUBIERTA
TÍTULO REAL DE ETIOPÍA
DEPARTAM. FRANCÉS
PREFIJO NUEVO
NOMBRE DE AVE
ÁNADE, GANSO
TEATRO DE LIMA
MASA DE AGUA SALADA
FINAL VERBAL
IMPULSO
RHO, LAMBDA
VENA DEL CORAZÓN
RÍO EN FRANCIA
VACUNO
ALFA
AUSENCIA ABSOLUTA DE CUALQUIER COSA
AMAMANTÓ A RÓMULO Y REMO
PAGARÉ
AIREAR, VENTILAR
CONSONANTE
DEBAJO
VOCALES FUERTES
PIEDRA PRECIOSA
CARIÑO, AFECTO
OBSERVE
REZAS
PERNIL, ANCA
INFIERNO, AVERNO
APÓCOPE DE CASA
CLAVE MUSICAL
SOCIEDAD ANÓNIMA CERRADA
WOLFRAMIO, ALUMINIO
LATERALES DE LA S
PRENDAS DE VESTIR
PUNTO EN EL DADO
ÍDOLATRADO
ALTAR
ARRUGAR
ENTES
ALUMINIO

TU HORÓSCOPO


21.3 | 19.4

ARIES. Para sentirte bien, es importante que tengas tranquilidad espiritual. Valora el tiempo en familia.


20.4 | 20.5

TAURO. La familia se muestra solidaria contigo. No caigas en los errores del pasado, cambia para bien.


21.5 | 20.6

GÉMINIS. La esperanza es lo último que se pierde, no te detengas ante los obstáculos que se presenten.


21.6 | 22.7

CÁNCER. Deja de lado los rencores, es momento de buscar la armonía. Debes mejorar tu alimentación.


23.7 | 20.8

LEO. Tienes que afrontar las situaciones difíciles con serenidad. Bonitas novedades este miércoles.


23.8 | 22.9

VIRGO. Si te organizas, lograrás hacer todo lo que te propongas hoy. Un familiar te necesita. Dale la mano.


23.9 | 22.10

LIBRA. Buen momento para el amor y la vida familiar. Deja de lado las opiniones de gente malintencionada.


23.10 | 21.11

ESCORPIO. Si uno toma decisiones equivocadas, los resultados no serán los mejores. Aléjate de las malas vibras.


22.11 | 21.12

SAGITARIO. No caigas en la manipulación de las personas que están a tu lado. Cuídate de dolencias estomacales.


22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Ahora te sientes más liberado sin tanta carga emocional, evita el estrés y piensa en positivo.


20.1 | 18.2

ACUARIO. Descansa un poco más y lleva una vida ordenada y activa. Podrías recibir un dinero extra.


19.2 | 20.3

PISCIS. Tal vez necesitas cambiar de aires o dar un nuevo impulso. Llegará la oportunidad que esperas.

PURAS letras

¿QUÉ ES LA CRUZ ROJA? (2)



D	A	Z	V	T	A	N	T	O	A	N	I	V	E	L	F	A	Z	A	V	Z
F	E	N	V	Z	A	D	A	S	E	N	O	I	C	A	U	T	I	S	Y	D
N	A	M	A	F	A	C	A	N	A	C	U	I	O	D	A	Z	N	I	N	D
A	D	C	E	C	V	Z	T	S	U	F	R	D	A	D	V	A	N	S	A	A
C	V	F	U	R	I	F	A	U	V	Z	A	F	L	Z	C	E	F	T	C	Z
I	Z	Z	A	I	G	F	O	F	A	D	A	A	A	I	R	V	D	E	I	V
O	A	G	A	Q	O	E	A	T	D	E	N	F	O	F	Z	V	A	A	O	N
N	D	A	V	Z	U	D	N	V	C	O	N	N	U	F	Z	D	N	Q	N	O
A	V	C	D	A	A	I	A	C	I	I	A	S	A	A	N	O	A	U	A	I
L	D	I	N	A	C	E	F	C	I	L	L	Z	D	E	I	V	Z	I	V	G
C	Z	T	F	A	Z	V	A	A	I	A	V	F	R	C	D	A	Z	E	Z	I
O	A	I	D	A	Z	N	D	D	V	Z	S	F	N	N	A	C	D	N	A	L
M	A	L	V	Z	R	V	A	F	A	Z	U	A	D	O	D	D	A	E	F	E
O	D	O	A	E	Z	D	V	Z	A	S	D	A	Z	V	C	V	Z	S	A	R
D	A	P	T	A	O	I	D	E	O	L	O	G	I	A	F	E	F	A	Z	A
V	Z	N	D	S	I	N	M	I	D	A	Z	V	F	A	Z	V	D	D	V	Z
S	I	N	I	M	P	O	R	T	A	R	S	U	N	A	C	F	A	Z	F	A
Y	S	I	T	Y	U	I	D	A	Z	V	C	I	O	N	E	F	G	F	A	R

- Asiste a quienes
- sufren:
- sin importar su
- nacionalidad,
- raza, religión
- o ideología
- política.
- Actúa en
- emergencias
- y situaciones
- de conflicto,
- tanto a nivel
- nacional como
- internacional.



SE FUE DE VIAJE Y ME ABANDONÓ

Cartas: Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com



ALBERTO (43).- Hola, doctora Carmen, soy un fiel lector de su columna y espero encontrar al amor de mi vida. Hace cinco años estuve con una chica linda, pero emocionalmente muy inestable. Nos hicimos enamorados y después de un tiempo cambió. Un día me dijo que se iría de viaje para distraerse y luego regresaría, pero eso no pasó. Le perdí la pista. Hoy, estoy soltero y me gustaría volver a enamorarme de una señorita de 25 a 46 años, alegre, soltera y/o madre soltera, con deseos de amar y ser amada. Yo soy limeño, simpático, sin hijos, cariñoso y poeta. Dejo mi WhatsApp **991-983-196. Gracias.**

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
Es una pena lo que te ocurrió con esa chica, pero haces bien en dar vuelta a la página y empezar otra vez. Nada de eso puede entorpecer tus deseos de encontrar la felicidad. Si muestras una buena actitud, muy pronto conocerás a la dama que llenará tu vida de felicidad. **Suerte.**

TROME sudoku 384

			6	5			7	
6	2		4	7			8	
9	7	5	3	2	8	6	4	
		7	5					3
	6		9		3	7		
		8					5	
	4	2		3		5	9	8
3		6	8			4		7
1	8		7		5	2	3	6

TROME SERIES

NETFLIX
LA RESIDENCIA



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 8

Cordelia Cupp es una detective divertida y confiada, astuta observadora del comportamiento humano y amante de las aves. Con la ayuda de su fiel pero escéptico compañero, el agente especial del FBI Edwin Park, tratará de averiguar quién es el responsable de un asesinato ocurrido ni más ni menos que en la Casa Blanca.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GRAN ESTRENO!

/tromepe
/tromepe
/tromepe
/tromeoficial

Café con la CHEVEZ

DICE QUE TENÍA 14 AÑOS CUANDO ESTUVO CON SIERRA Y MILENA ENGAÑÓ A CÓMICO CON UN PRIMO

GREISSY: PERDÍ UN HIJO DE EDWIN

CONDUCE: CARLA CHÉVEZ

EL BÚHO ROCKERO



Este ***Búho*** es rockerazo hasta los huesos. Hace algún tiempo, en el **Centro de Lima, en el viejo bar de Ciro**, con el poeta maldito **Cachuca,** nos enfrascamos en una conversación que sacó chispas. Entre opiniones que se enfrentaban e ideas que no comulgaban, coincidimos en un punto: que el arte también debería ser un puente de transformación social. La música, en este caso, debería remover conciencias. Y, como los libros, despertar el espíritu crítico de quien la consume. El rock siempre fue ideal para esos asuntos, como **la trova con Silvio Rodríguez** y **la salsa con Rubén Blades.** No el reguetón de **Bad Bunny.** Mientras las botellas de cerveza iban y venían, recordábamos esos viejos temas de los rockeros de casa, como **Leuzemia** o **Narcosis**, que en plena **dictadura de Fujimori** desafiaban a la autoridad y con esas guitarras estridentes y esas voces chillonas y desafinadas llamaban asesino al asesino y corrupto al corrupto, sin miedo, sin vacilaciones, con los cojones bien puestos. Cuenta **Wicho García** –con una sonrisa ahora– que en esos tiempos convulsos de los noventa se atrevió a cantar **'Sucio policía'** y a mitad de concierto la banda completa de Narcosis fue correteada por los agentes de seguridad, que indignados y heridos en su honor no toleraron la afrenta. Aquel tema era una denuncia sin medias tintas al rol que desempeñaban entonces los hombres de verde, a quienes se les acusaba por abuso y su compadrazgo con la corrupción.

Otro rebelde con causa era el legendario **Daniel F,** quien lideraba y lidera Leuzemia, una banda underground de rock and roll que destornilló la escena musical del país. Dice el **'F'** que en esa época de dictadura un músico contestatario vivía con el temor de que lo desaparecieran o que de pronto una bala perdida lo impactara 'casualmente'. Aun así, se atrevían. Él es autor de **'El asesino de la ilusión',** un tema dedicado a los abusos contra los derechos humanos en el régimen de Fujimori. Podría nombrar a otros rockeros, como Vaselina y su tema **'Incendiemos el Congreso'** o **Zcuela Crrada con 'La esquina es la misma'.** Hace algunos días estaba por estas tierras el viejo Calamaro y cantaba **'Alta suciedad',** esa canción que es una radiografía sobre la decadencia moral de la sociedad. Fue escrita en el 97, pero hoy tiene tanta vigencia que sorprende. **Calamaro es compatriota de Charly García, un argentino que compuso una de mis canciones favoritas: 'Los dinosaurios',** en la que denunciaba a la dictadura de Videla y sus crímenes. Nuestra clase política actual está tan podrida, tan desprestigiada, corrompida y venida a menos, que seguramente sería fuente inagotable de inspiración para artistas corajudos. Pero de esos quedan cada vez menos. Apago el televisor. *

